

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o

**5**

Lentejas estofadas  
Hamburguesa mixta al  
horno con ensalada de  
lechuga Pan y  
fruta

**6**

Crema de Brócoli  
Pechuga de pollo con salsa de  
miel y mostaza  
Pan y fruta

**7**

Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros  
Pan y fruta

**8**

Lazos aglio-olio  
Tortilla francesa de york  
ensalada de lechuga  
Pan integral y Fruta

**9**

Repollo al ajoarriero  
Calamares a la romana con  
ensalada  
Pan  
Yogur

**12**

**CARNAVAL**

**13**

**CARNAVAL**

**14**

Crema de zanahoria  
cordon blue con ensalada de  
tomate  
Pan y Fruta

**15**

Patatas estofadas con magro  
Merluza en salsa verde  
Pan integral y fruta

**16**

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Pan y yogur

**19**

Macarrones con tomate  
Merluza en salsa  
Pan y fruta

**20**

Crema de calabaza  
albondigas don tomate con  
tomate, patatas dado  
Pan y fruta

**21**

Fabada asturiana  
Abadejo a la mediterránea  
Pan y fruta

**22**

Sopa de ave con fideos  
Tortilla francesa con ensalada  
de tomate  
Pan  
Fruta

**TIERRA DE SABOR 23**

Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo a las  
finas hierbas  
Pan  
Yogur



**26**

Judías Verdes al Ajoarriero  
Calamares a la romana con  
lechuga iceberg  
Pan  
Fruta

**27**

Sopa de cocido  
Cocino completo  
Pan  
Fruta

**28**

Arroz a la zamorana  
Tortilla francesa con ensalada  
de tomate  
Pan y Fruta

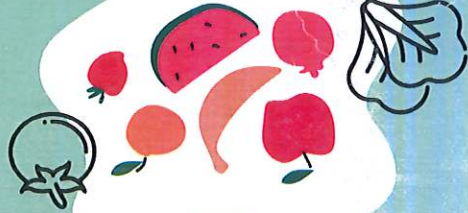
**29**

Patatas guisadas con magro  
Escalope de pollo al horno  
con patatas panaderas  
Pan y fruta

# ¿Ea tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



SIGUE CON UNA DIETA SANA



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



GAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CEN

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole he comido como primero...



verdura



pasto/arroz



legumbres

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres



carne

POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:

